



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de Cuenca

Rutas oficiales, PR, SL, GR y senderos populares para Trote's Up

www.rutasmujerestrotessup.es

Uso recomendado: guía de planificación y contenidos para la web. Antes de publicar o convocar cualquier ruta, validar track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, caudal, estado del terreno y normativa del espacio protegido.

Resumen por zonas

Zona	Entorno orientativo	Nº rutas
Serranía de Cuenca: Uña, Valdecabras y Ciudad Encantada	Uña, Valdecabras, Las Majadas, Ciudad Encantada y hoces del Júcar	10
Nacimiento del Río Cuervo, Tragacete y Vega del Codorno	Tragacete, Vega del Codorno, nacimiento del Río Cuervo y Serranía Alta	10
Beteta, Hoz de Beteta y Alto Guadiela	Beteta, Carrascosa, Valsalobre, Cueva del Hierro y Solán de Cabras	10
Palancares, Cañada del Hoyo y Tierra Muerta	Palancares, Cañada del Hoyo, Tierra Muerta y torcas	10
Cuenca capital, Hoces del Júcar y Huécar	Cuenca capital, hoces del Júcar y Huécar, miradores y rutas urbanas	10
Enguídanos, Cabriel y Serranía Baja	Enguídanos, Villora, Cardenete, Narboneta, Mira y Aliaguilla	10
Alarcón, Manchuela conquense y Hoz del Júcar	Alarcón, Valverde de Júcar, Buenache de Alarcón, El Picazo y Manchuela	10
La Alcarria conquense y valle del Guadiela	Priego, Cañamares, Buendía, Huete, Córcoles, Valdeolivas y Altomira	10
La Mancha conquense y Camino de Santiago de Levante	Cuenca-La Roda, San Clemente, Las Pedroñeras, Belmonte, Mota del Cuervo y El Provencio	10
Sierra de Mira, Aliaguilla y entorno oriental	Mira, Aliaguilla, Talayuelas, Garaballa, Henarejos, Narboneta y Cañete	10



Serranía de Cuenca: Uña, Valdecabras y Ciudad Encantada

Entorno orientativo: Uña, Valdecabras, Las Majadas, Ciudad Encantada y hoces del Júcar

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
1	Ciudad Encantada de Cuenca	Geológica / kárstica	Fácil / moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
2	Uña, Escalerón y La Raya	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
3	Laguna de Uña circular	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
4	Mirador de Uña y La Raya	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
5	Callejones de Las Majadas	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Muy visual para contenido web.
6	Los Miradores de Las Majadas	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
7	Ventano del Diablo y cortados del Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
8	Valdecabras y Hoz del Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
9	PR-CU 37 Escalerón a La Raya	PR homologado	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
10	Sendero de la Muela de la Madera	Sendero popular	Moderado / avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Ciudad Encantada de Cuenca](#) | [Uña, Escalerón y La Raya](#) | [Laguna de Uña circular](#) | [Mirador de Uña y La Raya](#) | [Callejones de Las Majadas](#) | [Los Miradores de Las Majadas](#) | [Ventano del Diablo y cortados del Júcar](#) | [Valdecabras y Hoz del Júcar](#) | [PR-CU 37 Escalerón a La Raya](#) | [Sendero de la Muela de la Madera](#)



Nacimiento del Río Cuervo, Tragacete y Vega del Codorno

Entorno orientativo: Tragacete, Vega del Codorno, nacimiento del Río Cuervo y Serranía Alta

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
11	Nacimiento del Río Cuervo	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
12	Nacimiento del Río Cuervo y Sendero del Pinar	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
13	Tragacete y Cascada del Molino	Cascada / nacimiento	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
14	Tragacete, Peña del Halcón y Fuente del Avellano	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
15	Nacimiento del Júcar desde Tragacete	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
16	San Felipe desde Tragacete	Sendero popular	Avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Primavera, verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
17	GR-66 sector Serranía de Cuenca	GR / travesía	Avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Solo grupo con experiencia y track validado.
18	Vega del Codorno y barrancos del Cuervo	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
19	Río Cuervo y El Perchel circular	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
20	Casa de la Herrería y pinares del Cuervo	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Nacimiento del Río Cuervo](#) | [Nacimiento del Río Cuervo y Sendero del Pinar](#) | [Tragacete y Cascada del Molino](#) | [Tragacete, Peña del Halcón y Fuente del Avellano](#) | [Nacimiento del Júcar desde Tragacete](#) | [San Felipe desde Tragacete](#) | [GR-66 sector Serranía de Cuenca](#) | [Vega del Codorno y barrancos del Cuervo](#) | [Río Cuervo y El Perchel circular](#) | [Casa de la Herrería y pinares del Cuervo](#)



Beteta, Hoz de Beteta y Alto Guadiela

Entorno orientativo: Beteta, Carrascosa, Valsalobre, Cueva del Hierro y Solán de Cabras

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
21	Hoz de Beteta y Paseo Botánico	Ribera / hoz	Fácil / moderado	Hoces calizas, tilos, vegetación de ribera, cuevas y agua.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
22	Hoz de Beteta y Cueva de la Ramera	Ribera / hoz	Moderado	Hoces calizas, tilos, vegetación de ribera, cuevas y agua.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
23	Fuente de los Tilos y Cascada de Castro	Cascada / nacimiento	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
24	Laguna Grande y Torcal de Lagunaseca PR-CU 02	PR homologado	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
25	Nacimiento del río Guadiela PR-CU 05	PR homologado	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
26	Hoz Somera y Los Castillejos PR-CU 01	PR homologado	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
27	Sendero de las Dehesas PR-CU 04	PR homologado	Moderado / avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
28	Carrascosa y Valsalobre por la Serranía Alta	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Primavera, verano fresco y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
29	Cueva del Hierro y entorno minero	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
30	Solán de Cabras y Hoz del Guadiela	Ribera / hoz	Moderado	Hoces calizas, tilos, vegetación de ribera, cuevas y agua.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Hoz de Beteta y Paseo Botánico](#) | [Hoz de Beteta y Cueva de la Ramera](#) | [Fuente de los Tilos y Cascada de Castro](#) | [Laguna Grande y Torcal de Lagunaseca PR-CU 02](#) | [Nacimiento del río Guadiela PR-CU 05](#) | [Hoz Somera y Los Castillejos PR-CU 01](#) | [Sendero de las Dehesas PR-CU 04](#) | [Carrascosa y Valsalobre por la Serranía Alta](#) | [Cueva del Hierro y entorno minero](#) | [Solán de Cabras y Hoz del Guadiela](#)



Palancares, Cañada del Hoyo y Tierra Muerta

Entorno orientativo: Palancares, Cañada del Hoyo, Tierra Muerta y torcas

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
31	Torcas de los Palancares	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Muy visual para contenido web.
32	Lagunas de Cañada del Hoyo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
33	Tierra Muerta y Palancares	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Muy visual para contenido web.
34	Pino Abuelo y Las Torcas	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Muy visual para contenido web.
35	Cañada del Hoyo circular por lagunas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
36	Laguna de la Gitana y Laguna del Tejo	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
37	Las Lagunillas y Torca del Lobo	Geológica / kárstica	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy visual para contenido web.
38	Palancares a Buenache de la Sierra	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Muy visual para contenido web.
39	Ruta geológica de las Torcas	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, rocas singulares, pinares y miradores naturales.	Primavera y otoño	Muy visual para contenido web.
40	Paseo interpretativo de Cañada del Hoyo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Torcas de los Palancares](#) | [Lagunas de Cañada del Hoyo](#) | [Tierra Muerta y Palancares](#) | [Pino Abuelo y Las Torcas](#) | [Cañada del Hoyo circular por lagunas](#) | [Laguna de la Gitana y Laguna del Tejo](#) | [Las Lagunillas y Torca del Lobo](#) | [Palancares a Buenache de la Sierra](#) | [Ruta geológica de las Torcas](#) | [Paseo interpretativo de Cañada del Hoyo](#)



Cuenca capital, Hoces del Júcar y Huécar

Entorno orientativo: Cuenca capital, hoces del Júcar y Huécar, miradores y rutas urbanas

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Troté's Up
41	Hoces de Cuenca SL-CU 10	SL homologado	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
42	Ermita de San Julián SL-CU 11	SL homologado	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
43	Senda de los Hocinos SL-CU 12	SL homologado	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
44	Cueva de la Zarza	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
45	Mirador del Cerro del Socorro	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
46	Senda del Júcar desde el Recreo Peral	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
47	Hoz del Huécar y Casas Colgadas	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
48	Ruta autoguiada por Cuenca	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
49	Camino de San Isidro y miradores	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
50	Cuenca a Palomera por la Hoz del Huécar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Hoces de Cuenca SL-CU 10](#) | [Ermita de San Julián SL-CU 11](#) | [Senda de los Hocinos SL-CU 12](#) | [Cueva de la Zarza](#) | [Mirador del Cerro del Socorro](#) | [Senda del Júcar desde el Recreo Peral](#) | [Hoz del Huécar y Casas Colgadas](#) | [Ruta autoguiada por Cuenca](#) | [Camino de San Isidro y miradores](#) | [Cuenca a Palomera por la Hoz del Huécar](#)



Enguídanos, Cabriel y Serranía Baja

Entorno orientativo: Enguídanos, Villora, Cardenete, Narboneta, Mira y Aliaguilla

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
51	Las Chorreras del Cabriel	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
52	Enguídanos y Hoz del Cabriel	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
53	Hoces del Cabriel desde Villora	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
54	Vuelta a la Cabeza de Villora PR-CU 55	PR homologado	Moderado / avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
55	Sendero de Las Fuentes de Cardenete PR-CU 51	PR homologado	Moderado / avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
56	Cardenete y hoces del río Guadazaón	Ribera / hoz	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
57	Villora y Cabriel circular	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
58	Narboneta y valle del Narboneta	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
59	Mira y Torrelahuerta PR-CU 14	PR homologado	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
60	Aliaguilla y senderos de la Serranía Baja	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Las Chorreras del Cabriel](#) | [Enguídanos y Hoz del Cabriel](#) | [Hoces del Cabriel desde Villora](#) | [Vuelta a la Cabeza de Villora PR-CU 55](#) | [Sendero de Las Fuentes de Cardenete PR-CU 51](#) | [Cardenete y hoces del río Guadazaón](#) | [Villora y Cabriel circular](#) | [Narboneta y valle del Narboneta](#) | [Mira y Torrelahuerta PR-CU 14](#) | [Aliaguilla y senderos de la Serranía Baja](#)



Alarcón, Manchuela conquense y Hoz del Júcar

Entorno orientativo: Alarcón, Valverde de Júcar, Buenache de Alarcón, El Picazo y Manchuela

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
61	Alarcón y Hoz del Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
62	Sendero de la Hoz de Alarcón	Ribera / hoz	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, ciudad antigua, miradores y caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
63	Pinturas Murales de Alarcón y ribera del Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
64	Valverde de Júcar y embalse de Alarcón	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
65	Olmedilla de Alarcón y caminos del Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
66	Buenache de Alarcón circular	Sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, ciudad antigua, miradores y caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
67	Honrubia y caminos de la Manchuela	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
68	Motilla del Palancar y caminos rurales	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
69	El Picazo y ribera del Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
70	Villanueva de la Jara y pinares	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Alarcón y Hoz del Júcar](#) | [Sendero de la Hoz de Alarcón](#) | [Pinturas Murales de Alarcón y ribera del Júcar](#) | [Valverde de Júcar y embalse de Alarcón](#) | [Olmedilla de Alarcón y caminos del Júcar](#) | [Buenache de Alarcón circular](#) | [Honrubia y caminos de la Manchuela](#) | [Motilla del Palancar y caminos rurales](#) | [El Picazo y ribera del Júcar](#) | [Villanueva de la Jara y pinares](#)



La Alcarria conquense y valle del Guadiela

Entorno orientativo: Priego, Cañamares, Buendía, Huete, Córcoles, Valdeolivas y Altomira

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
71	Priego y Hoz de Priego	Ribera / hoz	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
72	Cañamares y ribera del Escabas	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
73	Puente de Vadillos y Alto Guadiela	Ribera / hoz	Moderado	Hoces calizas, tilos, vegetación de ribera, cuevas y agua.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
74	Buendía y Ruta de las Caras	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
75	Embalse de Buendía circular	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
76	Huete y caminos alcarreños	Sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, ciudad antigua, miradores y caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
77	Monasterio de Monsalud y Córcoles	Cultural / patrimonial	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
78	Valdeolivas y olivar alcarreño	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
79	Gascueña y caminos del Guadiela	Ribera / hoz	Moderado	Hoces calizas, tilos, vegetación de ribera, cuevas y agua.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
80	Sacedoncillo y sierra de Altomira	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Priego y Hoz de Priego](#) | [Cañamares y ribera del Escabas](#) | [Puente de Vadillos y Alto Guadiela](#) | [Buendía y Ruta de las Caras](#) | [Embalse de Buendía circular](#) | [Huete y caminos alcarreños](#) | [Monasterio de Monsalud y Córcoles](#) | [Valdeolivas y olivar alcarreño](#) | [Gascueña y caminos del Guadiela](#) | [Sacedoncillo y sierra de Altomira](#)



La Mancha conquense y Camino de Santiago de Levante

Entorno orientativo: Cuenca-La Roda, San Clemente, Las Pedroñeras, Belmonte, Mota del Cuervo y El Provencio

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
81	GR-239 Camino de Levante Cuenca-La Roda	GR / travesía	Moderado / avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Planificar por tramos y validar distancia.
82	GR-239 E10 Camino de Levante La Roda	GR / travesía	Moderado / avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Planificar por tramos y validar distancia.
83	GR-239 E11 Camino de Levante San Clemente	GR / travesía	Moderado / avanzado	Llanura manchega, molinos, viñedos, caminos agrícolas y patrimonio rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Planificar por tramos y validar distancia.
84	GR-239 E12 Camino de Levante Las Pedroñeras	GR / travesía	Moderado / avanzado	Llanura manchega, molinos, viñedos, caminos agrícolas y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera	Planificar por tramos y validar distancia.
85	San Clemente y caminos históricos	Sendero popular	Moderado	Llanura manchega, molinos, viñedos, caminos agrícolas y patrimonio rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
86	Belmonte y castillo circular	Cultural / patrimonial	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, ciudad antigua, miradores y caminos tradicionales.	Otoño, invierno y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
87	Mota del Cuervo y molinos	Ribera / hoz	Moderado	Cascadas, manantiales, pinares de montaña y arroyos de gran valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
88	Las Pedroñeras y caminos manchegos	Sendero popular	Moderado	Llanura manchega, molinos, viñedos, caminos agrícolas y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
89	El Provencio y ribera del Záncara	Ribera / hoz	Moderado	Llanura manchega, molinos, viñedos, caminos agrícolas y patrimonio rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
90	Las Mesas y llanura manchega	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [GR-239 Camino de Levante Cuenca-La Roda](#) | [GR-239 E10 Camino de Levante La Roda](#) | [GR-239 E11 Camino de Levante San Clemente](#) | [GR-239 E12 Camino de Levante Las Pedroñeras](#) | [San Clemente y caminos históricos](#) | [Belmonte y castillo circular](#) | [Mota del Cuervo y molinos](#) | [Las Pedroñeras y caminos manchegos](#) | [El Provencio y ribera del Záncara](#) | [Las Mesas y llanura manchega](#)



Sierra de Mira, Aliaguilla y entorno oriental

Entorno orientativo: Mira, Aliaguilla, Talayuelas, Garaballa, Henarejos, Narboneta y Cañete

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
91	Mira y hoces del Cabriel oriental	Ribera / hoz	Moderado	Hoces, cortados, riberas, vistas panorámicas y paisaje fluvial.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
92	Aliaguilla a la Cruz de los Tres Reinos	Sendero popular	Avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Solo grupo con experiencia y track validado.
93	Pico Ranera desde Talayuelas	Sendero popular	Avanzado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Primavera, verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
94	Talayuelas y lagunas de Cañada del Hoyo oriental	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
95	Laguna de Talayuelas y arenares	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
96	Landete y caminos de la Serranía Baja	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
97	Garaballa y Santuario de Tejeda	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
98	Henarejos y montes de la Serranía Baja	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
99	Narboneta a Mira por caminos tradicionales	Sendero popular	Moderado	Paisaje natural conquense, pinares, barrancos, pueblos serranos o caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
100	Cañete y murallas por senderos históricos	Cultural / patrimonial	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, ciudad antigua, miradores y caminos tradicionales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Mira y hoces del Cabriel oriental](#) | [Aliaguilla a la Cruz de los Tres Reinos](#) | [Pico Ranera desde Talayuelas](#) | [Talayuelas y lagunas de Cañada del Hoyo oriental](#) | [Laguna de Talayuelas y arenares](#) | [Landete y caminos de la Serranía Baja](#) | [Garaballa y Santuario de Tejeda](#) | [Henarejos y montes de la Serranía Baja](#) | [Narboneta a Mira por caminos tradicionales](#) | [Cañete y murallas por senderos históricos](#)



Notas de uso y verificación

- Los enlaces son búsquedas de apoyo, no un track único validado.
- Revisar siempre el recorrido concreto antes de convocar la salida.
- Evitar calor extremo en La Mancha conquense, Alcarria y zonas abiertas.
- En nacimientos, chorreras y hoces, revisar caudal, terreno y accesos tras lluvias.
- En espacios naturales protegidos, confirmar normativa, permisos, aparcamiento y estado del recorrido.

Fuentes de referencia consultadas

- [Senderos de Cuenca - Registro de senderos](#)
- [Senderos de Cuenca - programa oficial](#)
- [Folleto de 13 senderos oficiales del Parque Natural Serranía de Cuenca](#)
- [Rutas de Cuenca es Turismo](#)
- Documento interno base de Trote's Up - Cuenca